Sommaire

l'essentiel du bien-être n° 10 — octobre/novembre/décembre 2011

Brèves 6
Arielle Dombasle, une vraie Diva Latina ! 12

Dossier anti âge 15

Cahier santé
Cancer : dépister pour mieux traiter 32
Tout savoir sur les médecines douces 34
Lombalgies : comment leur tourner le dos 38
Confort : la clé d'un voyage réussi 42
Pour les dents, le bonheur est dans le blanc 45
Acné : halte aux idées reçues ! 48
Diabète : les complications 50
En finir avec le tabac 54
Système immunitaire : comment ça marche ? 58
La thérapie par les aimants 61
Shopping 62

Cahier famille
DMLA : une cause importante de cécité 64
Hommes : opération muscles en béton ! 68
Un environnement sain pour les bambins 71
Shopping 74

Cahier beauté
Nuits d'ivresse nuits de splendeur 76
Une beauté sans âge 80
Peau sèche : les bons gestes 82
Des cheveux bien chouchoutés 86
Gommage : faites peau neuve ! 90
Surfez sur la vague du bio ! 92
Brushing sous contrôle 95
Parfums : lune de miel 96
Shopping 98

Cahier diététique
Surgelés : facilitez-vous le quotidien ! 100
Un réveillon bien équilibré 102
Recettes légères pour des fêtes réussies 106
Vitamine C : le plein d'énergie ! 110
Shopping 112

Cahier vert
Des énergies écolos et renouvelables 114
Réflexes écolos réflexes anti-crise 117
Opération air pur à la maison 119

Cahier méli-mélo
Shopping spécial Noël 122
La Hongrie pays de l'or bleu 134
12 idées pour un Nouvel An érotique 137
Tantrisme : vive la jouissance ! 140
Animaux : stérilisation mode d'emploi 144
Astro love 146

Editions Montefiori - 128, rue de la Boétie - 75008 Paris
Tél : 01 75 43 45 96 - E-mail : prénom.nom@essentielbienetre.fr
Directeur de la publication François Boublil
Rédaction Rédactrice en chef : Jeanne Toupel
Secrétaire de rédaction Leokadia Korotwitschka
Directeur artistique et rédacteur graphiste Mathieu Lörcher
Ont collaboré à ce numéro Elisabeth André, Louis Bossis, Maxime Boutin, Sarah Curie, Mélina Lavina, Maxime Lilah, Anne-Lise Marin, Marie Martin, Emmanuel Pinon, Maud Robin, Nadine Roche, Catherine Seriset
Photos Shutterstock - Photo de couverture : Arielle Dombasle © Ali Mahdav
Publicité Directeur commercial : Franck Dubois
Imprimerie Imprimé en Communauté européenne
Distribution MLP - N° ISSN : 2103-9674
Dépôt légal : à parution - www.editions-montefiori.fr

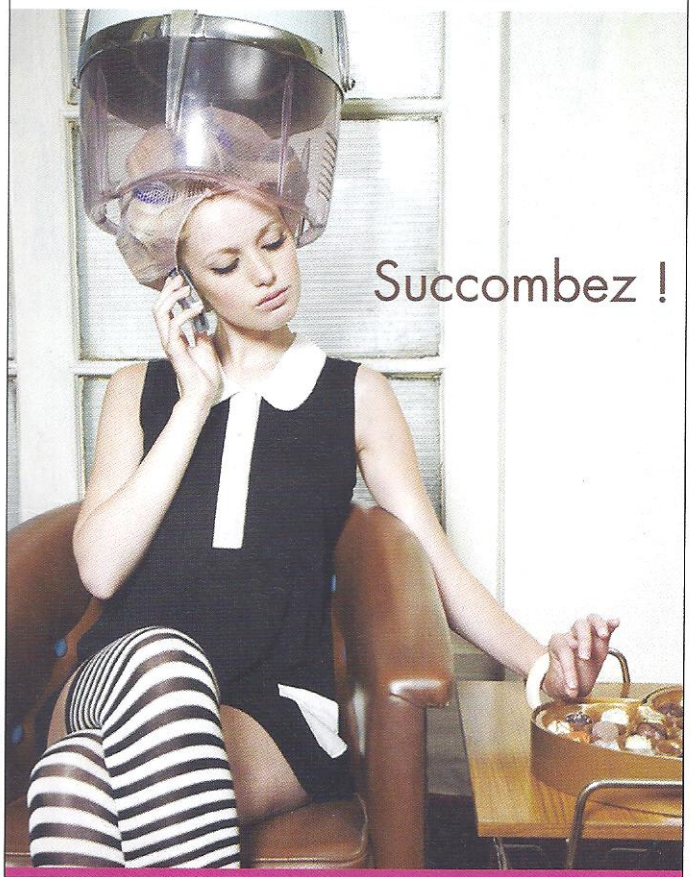
Les éditions Montefiori déclinent toute responsabilité concernant le contenu rédactionnel et les visuels des publicités.

CHOCOLATONLY

PARIS

Chocolat addicts: craquez, foncez... sur le site 100% chocolat : coffrets cadeau, chocolats de Noël, ballotins, gourmandises, livres, accessoires et produits de beauté en chocolat...

À consommer et offrir sans modération !



Le site 100% chocolat

www.chocolat-only.com